

健康生活图书系列

2

种超级实用的快速检索目录

1. 养生功效检索目录 2. 原料分类检索目录

养生保健菜

健康生活图书编委会 编著

特色菜谱营养升级版

80多组图片

展示原料的保存方法

超值心动价

19.90元

8种家庭常见病食疗法

吉林科学技术出版社

Yangsheng baojiancai

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色养生保健菜 375 例

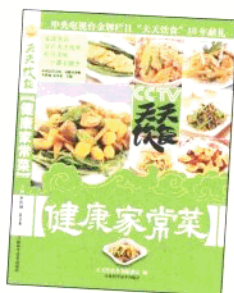
超级实用 2 种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程



健康生活图书



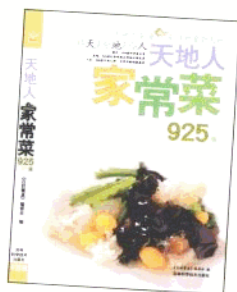
定价：29.90元



定价：29.80元



定价：26.80元



定价：29.90元



定价：29.80元



定价：29.80元



养生保健菜

健康生活图书编委会 编著

欲平
解
學

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健菜 / 健康生活图书编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3935-9

I. 养… II. 健… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124856号

养生保健菜



健康生活图书编委会 编著

责任编辑 李 梁 李红梅

封面设计 孙明晓

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

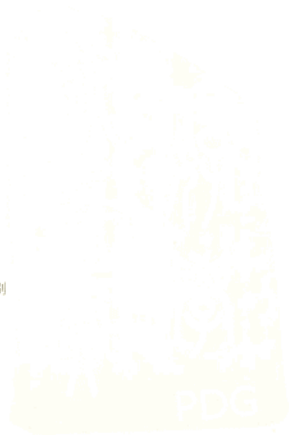
开 本 700mm×1000mm 16开

印 张 12.25印张

版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3935-9

定 价 19.90元



本书使用说明

菜品功
效分类

菜品名称

本道菜品
需要的主要
原料且注
明使用计
量单位

本道菜品
需要的辅
料、调料、
标明计量
单位

步步详解
本道菜品
具体做法,
好学易做

综合分析菜品
营养价值

本书计量
单位换算



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

感谢您能够在众多菜谱书中选择本书,作为吉科版菜谱的忠实读者,您会发现本书与其他同类书的不同之处。为

了更好地让您使用这本超级好用的多功能实用菜谱。看好上面的方法,对您会有很好的帮助。



附录1: 原料的保存方法 177

附录2: 家庭常见病的饮食疗法 ... 183

索引: 原料索引 189

PART 1 补气补血

油茶鸽蛋汤	10	奶油银耳扒西兰	19	四季豆心管汤	29
沙锅鹅掌炖口蘑	10	参芪泥鳅汤	20	首乌羊排汤	29
双笋牛肝菌	10	玉米虎掌烧鲍片	20	羊肉洋葱汤	30
甘麦大枣汤	11	炒鳝鱼丝	20	西葫芦鸡片汤	30
人参鳊鱼	11	翡翠拌蜆子	21	扒羊蹄	30
炒海螺片	11	糟香猪肉汤	21	人参阿胶乌骨鸡	31
清烹里脊	12	干煎黄花鱼	21	酱鸡翅尖	31
滑熘里脊	12	百合拌番茄	22	卤鸡腿肉	31
爆鱿鱼卷	12	莼菜鸽蛋汤	22	熏鸡腿	32
肉丸白菜粉丝汤	13	银耳汤	22	龙眼清凉补汤	32
参归乌鸡汤	13	草菇炒四角豆	23	沙律爆鲳鱼	32
黄瓜拌猪心	13	鸽肉萝卜汤	23	参芪肉丸萝卜汤	33
猪心当归汤	14	清炖鲫鱼汤	23	枸杞鸡肝汤	33
乌鸡骨莼菜汤	14	鱼头豆腐汤	24	丹参龙眼猪心汤	33
墨鱼仔烧肉汤	14	榆耳烧唐菜	24	碎烧鱼	34
枸杞叶猪肝汤	15	火爆羊肚菌	24	鹤鹑莲藕汤	34
木耳香葱爆河虾	15	冬瓜烧鸡纵菌	25	干炸鸡块	34
花旗参瘦肉汤	15	扫把金针菇	25	兔肉香芋汤	35
五花肉荸荠汤	16	荷兰百合北风菌	25	鱿鱼芦笋汤	35
豆芽鱼尾汤	16	鲜鱼野菜汤	26	牛肉核桃汤	35
辣炒羊肉丝	16	松茸青笋烩鱼肚	26	酱韭菜	36
清炖水鱼汤	17	鹿肉卷心菜烩马铃薯	26	金针菇鱼尾汤	36
干炸肉段	17	荠菜丝瓜瘦肉汤	27	金针酸笋瘦肉锅	36
卤蹄筋	17	排骨洋葱南瓜汤	27	韭菜花炆皮蛋	37
菠菜板栗鸡汤	18	黄芪灵芝鸡肉汤	27	鸡丝粉丝拌韭菜	37
素炒茶菇什锦	18	田螺汤	28	莲藕拌蕨菜	37
红酒开洋杏鲍菇	18	干白果蔬浸汁	28	一品香酥藕	38
三色珍珠	19	什锦蔬菜汤	28	蟹掌豆腐	38
姬菇豆花	19	莲藕炖猪尾	29	三宝烧鸭块	38



红酒烧牛排	39	茶熏腌鸭	39	双豆茶香排骨	40
东山鸭头	39	咖喱牛腩	40	双宝海参汤	40

PART 2 提升免疫力

烤鸡翅	42	西兰花瘦肉汤	53	面包虾仁	64
鸡肉松泡饭	42	冬瓜珧柱炖鸭	53	蒜香苋菜	64
飘香大盘鸡	42	三莲鸡肉汤	53	家常冬笋	64
可乐焖鸡腿	43	醋熘白菜	54	酱炒苦瓜	65
五香酱鸭	43	归圆鸡肉汤	54	芙蓉冬瓜	65
香辣陈皮鸭	43	凤爪枸杞水鱼汤	54	熘肝尖	65
回锅鸭肉	44	鲤鱼苦瓜汤	55	葱爆肉	66
麻婆鸳鸯豆腐	44	小葱鲜鱿鱼头饼	55	鸡油扁豆	66
豆瓣虾仁	44	芥兰排骨汤	55	茄汁素虾仁	66
凉拌海兔	45	番茄鱼丸汤	56	青椒土豆丝	67
羊杂蘑菇汤	45	烤鱼串	56	干煸萝卜丝	67
咖喱肚丝	45	草菇蔬菜汤包	56	干煸四季豆	67
杭椒牛柳	46	白灵菇煲飞蟹	57	素炒大肠	68
葱白大蒜汤	46	咖喱猪肉汤丸	57	素炒三丁	68
返老还童汤	46	爆炒鳝片	57	醋炒什锦	68
辣腌萝卜条	47	南瓜肉丸汤	58	糖醋柿子椒	69
滑炒鱼片	47	干烹鱼段	58	酸辣萝卜	69
熘鱼段	47	熘胡萝卜丸子	58	素爆鸡丁	69
泡苦瓜	48	干煸青椒	59	鲈鱼汤	70
雪菜牛肉汤	48	淮山杞子炖田鸡	59	冬瓜排骨汤	70
烩酸辣鱼丝	48	佛手白灵菇	59	砂仁猪肚莲藕汤	70
百合冰糖蛋花汤	49	软酥鲫鱼	60	山药胡萝卜鸡汤	71
清炒鱼丁	49	肉末小土豆汤	60	大豆芽沙丁鱼汤	71
酥卤鲫鱼	49	番茄豆腐鱼丸汤	60	牛肉番茄汤	71
滑炒鸡杂	50	牛肉口蘑雪豆汤	61	盐酥溪虾	72
鸡汤芸豆丝	50	猪蹄筋黄豆汤	61	斑脂虾仁	72
香辣鱿鱼汤	50	生煸豆腐菜	61	沙茶酱炒鱿鱼	72
陈皮老鸭蘑菇汤	51	糖醋白菜	62		
卷心菜花蛤汤	51	孜然牛肉蔬菜汤	62		
酥肉烩全蘑	51	猪肉末茄条汤	62		
冬瓜猪肋汤	52	银杏芋头鱼肚汤	63		
甘草莲心水果饮	52	牛肉萝卜豌豆汤	63		
田螺金华煲水鸭	52	韭菜炒毛豆	63		





PART 3 补脾健胃

刮炖鳊鱼	74	素鸡翅烧元蘑	84	炒肚丝	94
草决明杞子牛肉汤	74	鱼米映红椒	84	红枣杞子乌鸡汤	95
当归红花鸡汤	74	葱烧鲫鱼	85	金银蛋烧排骨	95
炸芝麻鱼片	75	五香熏鱼	85	莲花肉丝	95
莲子珧柱瘦肉汤	75	油泡肾球	85	三色爆肚片	96
番茄汤丸	75	甘草白术鱼汤	86	人参蒸乌鸡	96
绍菜粉丝汤	76	东北酱香鸭	86	肉末番茄烧豆腐	96
米露煮香芋地瓜	76	香酥板鸭	86	石鱼滑蛋	97
鸡肉蘑菇毛豆汤	76	茼爆鸡片	87	醋爆鱼丁	97
肉片菜头汤	77	黑豆煮芥菜干丝	87	板栗鸡油炖羊肉	97
鱿鱼山药汤	77	酱爆鸡丁	87	菌香寸骨	98
五柳鱼	77	蒜茸青口贝	88	荷香蒸排骨	98
鲜菇鲈鱼	78	扒牛肉条	88	萝卜马铃薯猪骨汤	98
鸡腿鲈鱼	78	乌梅红枣汤	88	丝豆腐菠菜汤	99
红烧双冬鲑鱼	78	白菜心拌干丝	89	首乌鸡汤	99
虾酱茼蒿杆	79	上汤芦笋	89	猪肝肚领汤	99
五彩滑鱼片	79	鸡丝芦笋汤	89	板栗花生汤	100
干烧鲤鱼	79	冬菜蒸爽肚	90	辣味牛肉马铃薯汤	100
蘑菇炖鸡	80	亚参拌芦笋	90	鳕鱼酱油	100
蒜茸凤爪	80	象眼鱼卷	90	陈皮猪肉汤	101
银丝三文鱼	80	咸瓜米椒爆肚丁	91	清蒸羊肉	101
酱鸡脖	81	芥末双脆	91	香拌肚丝	101
酱焖鲤鱼	81	麻仁卤香菇	91	鱼露鸡油彩椒	102
五香瓦块鱼	81	沪香罗汉肚	92	红烧带鱼段	102
肉丝炒土豆	82	青蒜炒肚片	92	怪味鲫鱼	102
肉末泡菜	82	红烧肚块	92	柱侯煎鱼排	103
炖羊肉条	82	油淋金针百叶	93	参归鲳鱼汤	103
三鲜拌牛腱	83	酱牛腱子	93	鱼香肉丝	103
官保鱿鱼	83	沙拉牛舌	93	草鱼怀珠	104
口蘑烧羊腿	83	酱爆肚仁	94	芦笋拌金钱肚	104
干炸羊肉片	84	清爆羊肚	94	瓜片夏贝黄	104



PART 4

补益壮阳

红烧肉	106	羊肉大补汤	118	荷兰豆煮豆腐干	130
羊肉山药青豆汤	106	牛筋花生汤	118	淮山芡实海马鹿肉汤	131
益肾壮阳汤	106	辣子八宝腰丁	119	凉瓜排骨老人头汤	131
桂圆炖鸡肉	107	螃蟹鱼肚冬瓜汤	119	鸡腿菇煲鹿肉	131
杜仲栗子鸡汤	107	虫草双花焖鹿筋	119	榆耳煲鹿鞭	132
淋卤鸡心花	107	栗子焖羊肉	120	生地黄芩南北杏猪腱汤	132
芡实炖老鸭	108	白萝卜海鲜汤	120	明虾白菜蘑菇汤	132
猪肝香鸭煲	108	蜜汁烤羊腰	120	海参汤	133
青苹果鲜虾汤	108	番茄蒸鹿肉	121	参须天麻乳鸽汤	133
榨菜肉片酸菜汤	109	海带丝炒肉	121	北芪党参煲鸡肾	133
茶树菇猪心汤	109	双椒爆腰花	121	黑豆小麦猪腰汤	134
乳汁牛蛙	109	孜然羊肉	122	蜜枣菜干乌鸡汤	134
番茄蛋清汤	110	葱爆羊肉	122	无花果羊杂山药汤	134
回锅肉	110	桂花羊肉	122	淮山炖乳鸽	135
煎蒸黄花鱼	110	田七杜仲猪腰汤	123	烧汁鸽蛋牛肉汤	135
红焖鲤鱼	111	海参鹌鹑蛋汤	123	参果炖瘦肉汤	135
红烧头尾	111	柠檬红鲳鱼汤	123	双花焖鸡肉	136
焦熘鲫鱼	111	银耳银杏乌鸡汤	124	香茶鸽蛋牛肉汤	136
时蔬炖大鹅	112	粉蒸莲藕	124	白菜香菇蹄花汤	136
竹筒蒸肉	112	玉米核桃煲排骨	124	补肾蛤蚧汤	137
三丝鱼卷	112	香油腰花	125	一品竹荪蛋	137
炒鸡丝蕨菜	113	白灼猪腰	125	富贵海鲜汤	137
鱼肚鸡汤	113	杞菊排骨汤	125	滋补鞭汤	138
卤鲜鱿鱼	113	贴心鲫鱼汤	126	老干妈一品香	138
丁香牛蛋汤	114	清蒸茶鲫鱼	126	小龙虾汤	138
冬瓜炖羊肉	114	香菇鱼翅羹	126	人参鹿茸杞鞭汤	139
干炸猪肉	114	土豆泥酸奶猪肚汤	127	芥菜凤尾菇煲猪腰	139
冬瓜鲜虾豌豆汤	115	珍珠羊肉丸子	127	海马乳鸽金针汤	139
滋补灵芝壮阳汤	115	党参银耳牛蛙汤	127	干贝油菜汤	140
羊肉藕片汤	115	苹果雪梨生鱼汤	128	海胆蛋黄汤	140
熘腰花	116	清炸腰片	128	童子甲鱼汤	140
板栗红枣烧羊肉	116	杞子淮山水鱼汤	128	鲜虾丝瓜鱼汤	141
干炸腰花	116	黄精瘦肉汤	129	鲜带子蔬菜汤	141
爆羊肉片	117	百合大枣甲鱼汤	129	荸荠豆腐紫菜汤	141
鹿茸片老鸽汤	117	鹿肉什蔬汤	129	四宝豆腐	142
娃娃菜鲜鱼汤	117	猪腰菜花汤	130	虾仁韭菜豆腐汤	142
牛筋腊肉汤	118	白蘑田园汤	130	白菜地瓜豆皮汤	142



PART 9

降糖、降脂、降压



瘦肉花菜汤	144	鱼香茭白	156	青瓜肉碎烩猴菇	168
奶汁姬松茸卷	144	苦瓜番茄汤	156	豌豆苦瓜闷鸡翅	168
番茄姬菇螺丝面	144	银鱼茼蒿汤	156	豆腐皮松	168
花生大蒜排骨汤	145	青椒炒茄丝	157	鲫鱼煮豆腐	169
红扒鸡	145	炒苦瓜丝	157	百合三鲜粥	169
泡橙汁冬瓜	145	腐乳汁茭白	157	菜脯苦瓜蛋	169
双耳炒菠菜根	146	百合芦荟	158	芙蓉豆腐	170
冰糖冬瓜爽	146	萝卜降压补血汤	158	豆角菜花汤	170
芽笋冬瓜汤	146	茄香咖喱鸡菇	158	鸡蛋炒豆腐	170
芥蓝腰果炒香菇	147	蒜炒茄子	159	雪菜炒豆腐	171
芹笋泡菜	147	芹菜荸荠降压汤	159	开洋绿豆芽	171
冬瓜海带鸭骨汤	147	丝瓜拌芹菜	159	黄豆芽炒粉条	171
苦瓜小鱼汤	148	双花拌萝卜	160	地瓜荷兰豆汤	172
莲藕竹荪冬菇汤	148	茭白辣椒炒毛豆	160	银耳杏仁苹果汤	172
瓜条拌藕片	148	焖蒜苗	160	马铃薯三丝清汤	172
干豆豉炒蕨菜	149	罗汉果翅根鸡蛋汤	161	四色豆腐	173
香炒三宝	149	乌豆圆肉大枣汤	161	开洋豆腐	173
虾干大蒜炒双瓜	149	莲参圆肉猪心汤	161	五香豆干丝	173
胡萝卜炒肉丝	150	桂花豆腐	162	白切葡汁鸡	174
清润响螺汤	150	碧绿银杏	162	鸡蓉凤尾玉米羹	174
猪肝炒芹菜	150	酱爆青椒	162	鸡肉蚕豆酥	174
猪肘油豆腐蘑菇汤	151	家常豆腐	163	油菜香菇汤	175
黄瓜炒冬笋	151	虾仁豆腐	163	海参焖笋鸡	175
油焖春笋	151	铁板豆腐	163	番茄草菇汤	175
风味蒸肉	152	木耳炒豆腐	164	百合土鸡汤	176
黑木耳瘦肉红枣汤	152	雪菜炒千张	164	山药莲子煲乌鸡	176
茭白肉片	152	拔丝豆腐	164	麒麟鸭子	176
苦瓜炒肉片	153	黄花菜萝卜薏米汤	165		
干白菜豆腐酱油汤	153	榄菜四季豆	165		
双豆海带猪腿肉汤	153	香菇豆腐	165		
鱼乡家常炖	154	毛豆炒豆干	166		
皮蛋冻豆腐汤	154	瘦肉炒芹菜	166		
姜米炒青菜	154	茄汁炖蘑菇	166		
酱汁春笋	155	翡翠豆腐	167		
雪梨素鱼片	155	果味豆腐	167		
焖茭白	155	浮油豆腐	167		





第一部分

补气补血

BU QI BU XUE



沙锅鹅掌炖口蘑

材料 口蘑200克，净鹅掌1只。

调料 姜丝法香各少许，鲍鱼汁2小匙，精盐1/2小匙，顶汤3杯，八角少许，植物油适量。

做法

- ①口蘑洗净制十字花刀，同鹅掌一起焯水备用。
- ②沙锅烧热加入顶汤，依次加鲍鱼汁、八角、精盐调味，再投入鹅掌、口蘑小火炖熟，撒上姜丝、法香，淋入植物油离火即可。



油茶鸽蛋汤

材料 鸽蛋5个，龙眼肉15克，油茶面30克，青菜叶少许，圣女果2个。

调料 葱花少许，砂糖少许，植物油2大匙。

做法

- ①将鸽蛋用清水洗净，放入冷水锅中，逐渐加热至沸煮熟，捞出放入冷水中，剥去皮，洗净，青菜叶用清水洗净，切碎，待用。
- ②将圣女果洗净去蒂切瓣备用。
- ③锅中植物油2大匙烧热，放入葱花炒香，加入蔬菜高汤8杯烧沸，油茶面下锅中搅匀，加鸽蛋、龙眼肉续煮片刻，下入青菜叶、圣女果及调料调至入味即可。



营养呵护

此汤具有养血安神、滋阴润燥的功效。

双笋牛肝菌

材料 牛肝菌200克，汉笋50克，玉米笋50克。

调料 植物油20g，青椒片、葱花少许，水淀粉适量，精盐1/2小匙。

做法

- ①美味牛肝菌切片，汉笋、玉米笋分别切片备用。
- ②炒锅入植物油烧热，放葱花煸香，放入美味牛肝菌、汉笋、玉米笋、青椒片翻炒数下，加入调料拌炒均匀，加入蔬菜高汤烧至滚沸，水淀粉勾芡收汁即可。



营养呵护

养血和中，补虚提神。美味牛肝菌抗流感病毒。





甘麦大枣汤

材料】 浮小麦30克，大枣10枚，炙甘草6克。

调料】 冰糖适量。

做法

- ①将浮小麦、炙甘草分别用清水洗净。
- ②将大枣洗净，切开，去核。
- ③锅内加适量清水烧沸，放入浮小麦、大枣、炙甘草，旺火烧开后转入小火，煮至汤水不多时，加入冰糖调匀即可。

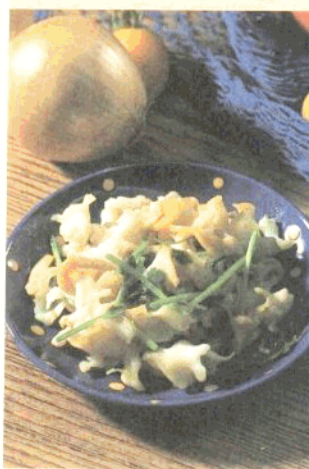
人参鲷鱼

材料】 净鲷鱼1尾(约750克)，人参片10克，猪肥膘肉片50克，水发玉兰片30克，熟火腿片50克，油菜心100克。

调料】 料酒1大匙，鸡精2/5小匙，精盐1小匙，葱白、姜片共18克，鸡汤200克，植物油30克。

做法

- ①鲷鱼初加工后投入沸水锅中略烫，投入清水中，刮净黑膜。
- ②在鱼身两侧剞1厘米宽的一字花刀。
- ③鱼放入汤盘内，将猪肥膘肉片、玉兰片、火腿片均匀地码在鱼身上，添鸡汤，加入料酒、精盐、鸡精，放入葱白、姜片和人参片。
- ④入笼蒸10分钟左右，取出葱白、姜片。
- ⑤把原汁倒入勺内，调味后，烧沸，浇在鱼身上。
- ⑥油菜心煸炒围在周围即可。



炒海螺片

材料】 鲜海螺750克，香菜段50克。

调料】 植物油2大匙，绍酒、花椒水各1大匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱姜丝少许，淀粉适量。

做法

- ①将海螺硬皮割掉，去掉内脏，洗净，切成薄片，下入沸水锅中烫1分钟，即刻捞出，沥净水分备用。
- ②炒锅上火烧热，加底油，用葱姜丝炆锅，烹绍酒，放入海螺片煸炒，再放入精盐、鸡精、花椒水，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋明油，撒香菜段，出锅装盘即可。



滑溜里脊

【主料】 猪里脊肉250克，鲜黄瓜片50克，鸡蛋清1个。

【调料】 猪化油750克(约耗50克)，绍酒1大匙，白糖1小匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱、蒜片、姜末各少许，淀粉、香油各适量。

做法

- ①里脊肉去掉板筋，切成柳叶形薄片，加入精盐、鸡精、蛋清、淀粉，上“蛋清浆”，下四成热油中，滑散滑透，倒入漏勺；用小碗加入精盐、鸡精、白糖、水淀粉，调制成芡汁备用。
- ②炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒，下入黄瓜片煸炒，再下入肉片，泼入兑好的芡汁，翻拌均匀，淋香油，出锅装盘即可。



清烹里脊

【主料】 猪里脊肉200克，面粉适量。

【调料】 油1000克(约耗50克)，酱油、绍酒各1/2大匙，醋1小匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱、姜、蒜片少许。

做法

- ①猪里脊肉切成条，加入精盐、酱油、鸡精、绍酒腌渍入味，蘸一层面粉，下入六成热油中，炸至表皮稍硬时捞出，待油温升高时，再放入炸熟透，见呈金黄色时，倒入漏勺。
- ②用小碗放入精盐、醋、鸡精、少许汤兑成清汁备用。
- ③炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒，放入炸好的里脊条，泼入清汁，翻拌均匀，出锅装盘即可。

爆鱿鱼卷

【主料】 鱿鱼500克，胡萝卜50克。

【调料】 植物油1000克(约耗75克)，绍酒1大匙，醋1/2大匙，白糖1小匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱、姜丝、蒜片各少许，淀粉适量。

做法

- ①将发好的鱿鱼，剞上斜“十字花刀”，再切成长条；胡萝卜洗净，切成“象眼片”。
- ②用小碗加入精盐、鸡精、绍酒、白糖，淀粉兑成“芡汁”备用。
- ③炒锅上火烧热，加适量油烧至七成热，将鱿鱼条放入油内，再放入胡萝卜片，见鱿鱼打卷即倒入漏勺。
- ④原锅留底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹醋，放鱿鱼卷，胡萝卜片，泼入对好的“芡汁”，翻炒均匀，淋明油，出锅装盘即可。



肉丸白菜粉丝汤

材料 猪肉馅500克，小白菜100克，粉丝100克。

调料 葱、姜末各适量，精盐1小匙，鸡精1/3小匙，鸡粉适量，葱油少许，老汤1碗。

做法

- ①将猪肉馅加姜、葱末、调料搅拌均匀，余成肉丸。
- ②将小白菜摘洗干净，沥水；粉丝用清水冲洗干净待用。
- ③净锅入老汤，放入肉丸、粉丝、小白菜，加调料，待开锅后点少许葱油，出锅即成。



参归乌鸡汤

材料 当归30克，人参10克，枸杞子30克，乌骨鸡500克，橘皮10克。

调料 精盐1小匙。

做法

- ①将乌鸡宰杀，去毛，洗净，去内脏及头足。
- ②乌鸡入沸水锅中余烫除去血污，捞出沥水待用。
- ③当归、人参分别洗净切片，枸杞子、橘皮洗净；用干净纱布包裹，装进鸡腹中。
- ④将装好的鸡放入炖盅内，加入适量清水，先用旺火煮滚，再用小火蒸炖2~3小时，用精盐调味即可。



黄瓜拌猪心

材料 生猪心400克，黄瓜100克，红辣椒圈少许。

调料 蒜泥少许，精盐1/2小匙，鸡精1/2小匙，一品鲜酱油少许，醋少许，辣油1小匙，麻油1小匙，料酒1大匙，姜片少许。

做法

- ①先将生猪心用清水洗净，然后剖成两半，用水洗净污血，待用。
- ②锅内放清水烧开，加入料酒、姜片，放入猪心，撇去浮沫，转中火煮30分钟，捞出冲凉备用。
- ③黄瓜去皮，切块；红辣椒圈洗净，待用。
- ④熟猪心切片，与黄瓜块、红辣椒圈、蒜泥、精盐、一品鲜酱油、醋、辣油、麻油、鸡精等拌匀入味，装盘即可。

乌骨鸡蔬菜汤

材料 蔬菜100克，乌鸡1只，党参20克，黄芪15克，枸杞10粒。

调料 葱、姜各少许，精盐适量，黑胡椒1/2小匙，料酒1小匙。

做法

- ①乌鸡斩大块，放入沸水锅中加料酒烫5分钟。
- ②蔬菜开瓶后，沥去原汁，温水浸洗后捞出沥水。
- ③党参、枸杞、黄芪连同葱、姜片下沸水锅中煲40分钟，放蔬菜滚沸3分钟，精盐、黑胡椒调味即可。



猪心当归汤

材料 猪心300克，当归6克，黑豆12克，香菇6个。

调料 料酒1大匙，精盐适量，葱1根，生姜1块，大蒜数瓣。

做法

- ①将猪心切成2块，洗净后用热水烫过。
- ②葱切两段；姜去皮，切片；大蒜瓣剥皮，待用。
- ③猪心用6碗水煮，去除泡沫和浮油，放半根葱和少许姜及大蒜。
- ④放浸好的黑豆，以小火煮1小时；另将当归用2碗水煮成1碗，放入猪心汤内，再放入去蒂的香菇浸好，加入料酒适量，用中火煮半小时即可。

墨鱼仔烧肉汤

材料 墨鱼仔200克，五花肉300克。

调料 葱、胡萝卜、香菜各少许，酱油1/4大匙，植物油2大匙，料酒1大匙，白糖3大匙，精盐适量，八角2个，月桂叶2片，虾子、姜片各少许。

做法

- ①将带皮五花肉刮去毛，切成方块，放入沸水锅中汆烫，捞出备用。
- ②墨鱼仔解冻洗净，入热水中浸烫片刻捞出，胡萝卜、葱洗净，切成细丝。
- ③锅内加2大匙油烧熟，加入白糖炒出糖色，放五花肉翻炒上色，加料酒、酱油、精盐、八角、姜片继续翻炒，倒适量清水煮沸；放月桂叶、虾子炖至入味，拣出月桂叶、八角，下墨鱼仔煮沸，撒葱丝、胡萝卜丝、香菜点缀即可。





枸杞叶猪肝汤

【原料】 猪肝120克，枸杞叶9克，蜜枣6枚。

【调料】 精盐适量，香油少许，豆粉适量，生姜1块，清水12杯。

做法

- ①将猪肝洗净后切片，锅内加水烧开，放猪肝汆烫去血污，捞出，用豆粉调匀。
- ②将枸杞叶、蜜枣洗净，生姜洗净，去皮，切丝待用。
- ③另起煲置火上，加入清水12杯，旺火烧滚。然后放入全部原料煮沸，再改用中火继续煲2小时左右，加精盐、香油调味即可。



花旗参瘦肉汤

【原料】 猪瘦肉500克，花旗参(西洋参)25克。

【调料】 生姜1块，精盐适量。

做法

- ①将花旗参用温水泡软，然后切片；待用。
- ②猪瘦肉洗净，切厚块；起锅烧沸清水，将猪肉入沸水中汆烫一下，捞出待用。
- ③将花旗参、瘦肉、生姜同放沙煲里，加入泡花旗参的水及清水适量，先用旺火煮沸后，再用小火慢煲2小时(煲汤时切忌揭盖)，用精盐调味即成。

营养呵护

西洋参有滋阴补气、宁神益智及清热生津、降火消暑的双重功效。

木耳香葱爆河虾

【原料】 小河虾350克，木耳50克，香葱段50克。

【调料】 精盐1小匙，鸡精1/3小匙，鸡粉1/4小匙，植物油2大匙。

做法

- ①小河虾350克，用清水洗干净，除去泥沙杂质。
- ②取干净炒锅，置于旺火上，锅中加入清水适量，将小河虾投入沸水锅中焯水。
- ③木耳先用清水浸泡至涨发，捞出，择洗干净，备用。
- ④炒锅中加入植物油，放入葱段爆香，加入小河虾、木耳，再加入精盐、鸡粉、鸡精等调料翻炒均匀入味，淋明油出锅盛盘即成。



1小匙=5克 1大匙=15克 | 15